

Università degli Studi dell'Insubria
Facoltà di Medicina e Chirurgia
Corso di Laurea Triennale in Scienze Motorie



II JUDO E IL VALORE EDUCATIVO

Candidato: Christian Sagunti

Matricola: 751399

Relatore: prof. Stefano Bonometti

Anno accademico 2023-2024

Dedico questo lavoro alla mia famiglia, che mi ha sempre supportato con amore, pazienza e comprensione. In particolare, a te, mamma, che mi hai insegnato il significato della forza, della perseveranza e dell'amore incondizionato. Grazie per aver sempre avuto fiducia in me, anche nei momenti più difficili. Senza il vostro sostegno, questo traguardo non sarebbe stato possibile.

Desidero inoltre esprimere il mio più sincero ringraziamento a tutte le persone che mi hanno accompagnato e supportato durante questo percorso accademico.

Un ringraziamento particolare va al mio relatore, Stefano Bonometti, per la sua costante guida, la pazienza e i preziosi consigli, che mi hanno permesso di sviluppare e portare avanti questo lavoro.

Ringrazio il Judo per avermi insegnato a non arrendermi mai, a lottare con umiltà e a rialzarmi sempre. Ogni allenamento, ogni sfida, ogni caduta è stata per me un'opportunità di crescita, rappresentando una fonte costante di motivazione, determinazione e disciplina, proprio grazie a questi principi sono riuscito a superare le difficoltà lungo il mio percorso di studi e a raggiungere questo importante traguardo.

INDICE

INTRODUZIONE	4
1. LA STORIA DEL JUDO.....	1
1.1. Il significato e il valore del Judo.....	3
1.2. I simboli, i riti, i ruoli e i valori	5
2. LA PRATICA DEL JUDO	11
2.1. I Kihon	12
2.2. L'apprendimento tecnico specifico.....	13
2.3. Eventi, gare e dimostrazioni	18
3. LE FUNZIONI EDUCATIVE DEL JUDO.....	21
3.1. Confronto con altri filosofi	22
3.2. Il movimento come metodo educativo.....	24
3.3. L'autorealizzazione personale attraverso il Judo.....	26
4. LA FASE ADOLESCENZIALE	28
4.1. Il Judo come strumento educativo per il mondo adolescenziale.	29
4.2. Esperienza	31
CONCLUSIONI	34
BIBLIOGRAFIA	36

INTRODUZIONE

Il Judo, radicato nella tradizione culturale giapponese e arricchito dal pensiero innovativo del fondatore Jigoro Kano, rappresenta una disciplina che va ben oltre l'aspetto sportivo. Kano ha saputo trasformare l'antica arte marziale in un cammino di crescita, incentrato sul perfezionamento morale e fisico dell'individuo. La disciplina infatti mira alla formazione attraverso l'impegno, la disciplina e il rispetto reciproco.

Il valore educativo del judo offre un ambiente favorevole allo sviluppo di competenze psicologiche e sociali, che si rivelano essenziali durante la fase di vita riguardante l'adolescenza, periodo critico per la gestione delle emozioni. In questo contesto il Judo diventa strumento efficace per insegnare la gestione dei conflitti, l'umiltà e il rispetto delle regole.

Questa tesi esplora non solo gli aspetti tecnici del Judo, ma anche le sue implicazioni educative. Saranno approfonditi i principi pedagogici che sottendono le tecniche e i movimenti, allo scopo di dimostrare come la disciplina rappresenta uno strumento di formazione del carattere e miglioramento della propria personalità. Confrontando diversi pensieri di filosofi come Socrate, Kant, Maslow, Nietzsche, Dewey e Maria Montessori allo scopo di offrire una base teorica per comprendere il Judo come metodo educativo, allineando le teorie filosofiche che mettono l'individuo al centro del processo educativo con i principi educativi del Judo.

Infine, si analizzerà come il movimento, inteso come metodo educativo, si realizzi nella pratica del Judo tramite una continua interazione fisica. Tutti i gesti che vengono svolti durante la pratica devono essere intesi come una continua occasione di sviluppo per l'individuo.

In sintesi, questo lavoro propone di dimostrare che la disciplina è molto di più di una semplice attività sportiva. Esplorando come il Judo inteso come un cammino educativo, che attraverso la pratica e la filosofia, promuove i valori fondamentali, rendendolo un mezzo cruciale, soprattutto in adolescenza.

1. LA STORIA DEL JUDO

Il Judo vide la sua nascita in Giappone, un insieme di piccole isole che sotto l'imperatore Jimmi Tenno, iniziarono un processo di unificazione tramite l'utilizzo di chikara-kurabe, ovvero prove di forza come metodo di sottomissione. Le continue guerre portarono alla nascita di classi guerriere specializzate, le quali crearono l'arte del Jujitsu. La pace portata dalla restaurazione Meiji nel 1868 comportò la fine della classe militare, provocando terribili ripercussioni dirette sulla società giapponese e, di conseguenza, sulla pratica dell'antica arte di difesa del Jujitsu.

Il professore Jigoro Kano (1860-1938) fu il codificatore della disciplina del Judo. Kano iniziò la sua carriera sportiva con la pratica del Jujitsu perché interessato dall'aspetto che la disciplina offriva, oltre al fatto che era sottoposto a fenomeni di bullismo in giovane età dai suoi compagni di scuola. E proprio grazie a questa disciplina, Jigoro scoprì dei benefici che lo sorpresero:

“Dopo due anni di studio e allenamento, iniziati attorno al 1878, il mio fisico cominciò a trasformarsi e al termine di tre anni avevo acquistato una notevole robustezza muscolare. Sentivo leggerezza nell'animo e mi accorgevo che il carattere alquanto irascibile che avevo da ragazzo diveniva sempre più mite e paziente e che la mia indole acquistava maggiore stabilità. Non si trattava solo di questo: ero consapevole di aver guadagnato benefici sul piano spirituale”.¹

Nel 1882 Jigoro Kano fondò il Kodokan Judo. “Il Kodokan Judo, come tutti oggi sanno è un addestramento al metodo della cultura e del combattimento evolutosi dal Jujitsu del passato”.²

“Desidero che sia compresa la finalità dell'addestramento e il perché di tanti esercizi e fatiche. Primo punto. A differenza del Jujitsu tradizionale, che privilegia l'aspetto

¹Barioli, C., *Kano Jigoro Educatore. Il vero Judo*. Milano: NOE, 2010. pp 72-73

²Acqua autunnale, acquaautunnale.blogspot.com, ultimo accesso 20 febbraio 2025

tecnico pur supponendo l'esistenza di una ricerca spirituale improntata all'etica samurai, il Judo moderno offre dai contenuti del tutto nuovi, ponendo come scopo l'acquisizione della via considerando l'addestramento tecnico e pratico solo come mezzo. Con questo non si vuole negare il valore e la validità del Judo concepito solo come arte; ma vi è una differenza come tra il giorno e la notte tra questa concezione è ciò che si intende per «acquisizione della Via» con la capacità di applicarla ad ogni circostanza e avventura nell'esistenza umana. E ancora: studiare il Judo nell'eccezione della via ci porta ugualmente all'apprendimento della tecnica che rappresenta il tramite per ottenere l'obiettivo finale; mentre un addestramento rivolto esclusivamente al contenuto tecnico, qualunque possa essere l'impegno, non permette nel modo più assoluto di pervenire all'acquisizione della via; motivo per cui diedi a questa disciplina il nome di «Judo» invece del tradizionale «Jujitsu» [... Come ripeto ogni volta, come per scalare il monte Fuji si può partire da Gotemba, da Yoshida o da Shubashiri, così esistono diversi modi per acquisire la Via: attraverso studi teorici, oppure per la strada empirica delle esperienze accumulate. Mentre la meta rimane la stessa per chi scala il monte da qualsiasi versante si cimenti; è ugualmente lo sforzo, che nel nostro caso risiede nel realizzare il principio del miglior impiego della mente e dell'energia, cioè il Dai-Do (Via Maestra) conosciuto sotto il nome di judo”.³

Il Judo si differenziò dalle tecniche tradizionali che ponevano il fulcro delle arti antiche sulle azioni di attacco e difesa. La disciplina di Kano riponeva l'attenzione sul controllo sull'efficacia dei singoli movimenti, ricercando l'armonia dell'individuo. “Il Judo è profondo e vasto, ma non è qualcosa che tutte le persone debbano apprendere alla stessa maniera. Coloro che vogliono studiarlo come tecniche di combattimento e bene lo studino come tecnica di combattimento, coloro che pensano di studiarlo come educazione fisica si impegnano in quell'ambito”.⁴

Kano, per consolidare la sua posizione e la sua disciplina, dovette farsi strada a discapito delle scuole tradizionali. La sua consacrazione ci fu nel 1886, quando il

³Barioli C, *Quaderni del Bu-Sen n.3, supplemento al n.31 di Kyu-Shin Do*, aprile 1995. pp.134-135

⁴Acqua autunnale, acquaautunnale.blogspot.com, ultimo accesso 20 febbraio 2025

Kodokan Judo sconfisse la scuola di Jujitsu più importante del paese; questo consolidò la sua posizione e visione in tutto il paese, promuovendo e diffondendo la sua disciplina. Fino alla sua morte, avvenuta il 4 maggio 1938, Jigoro continuò a promuovere la sua idea di Judo, non solo all'interno della propria nazione, ma soprattutto esportandola in tutto il mondo. La sua tragica scomparsa avvenne al Cairo a causa di una forte febbre. Kano era di ritorno da un viaggio che lo vedeva come una delle figure più importanti per l'organizzazione dei Giochi Olimpici del 1940, che si sarebbero dovuti svolgere a Tokyo ma furono annullati a causa della guerra. In quella riunione per discutere delle Olimpiadi, fu esplicitamente richiesta la sua partecipazione per portare la sua disciplina all'evento sportivo più importante del mondo. Nonostante la sua morte, il Judo, come pratica sportiva e spirito di vita, continuò. La sua via di diffusione avviene ancora oggi grazie alla continua promozione di questa fantastica disciplina.

1.1. Il significato e il valore del Judo

Jigoro Kano, creando il Kodokan Judo, rivoluzionò l'idea delle arti marziali, attraverso il passaggio dal termine Jujitsu, inteso come tecnica (Jitsu), a un principio di vita (Do). Il significato letterale della parola Judo sarebbe Ju (adattabilità, gentilezza, cedere) e do (via, principio). Si tratta della via più semplice ed efficace per far crescere le proprie potenzialità mentali, morali e fisiche. Proprio per questo Kano utilizzò due importanti principi: il principio della massima efficacia con il minimo sforzo (Sey-Ryoku-Zen'Yo), e la prosperità e mutuo benessere (Ji-Ta-Kyoei). "Osservando la situazione pratica nel mondo odierno, fino a che punto le persone lottano senza necessità e smorzano a vicenda il proprio vigore? Per chi danneggia qualcuno o provoca una disgrazia, è come sputare verso il cielo: ritorna tutto su di sé. A chi aiuta qualcuno o lo rende felice, a maggior ragione qualcosa di buono torna a sé. Le persone, senza capire questa semplice teoria, senza posa lottano e sono in conflitto. La dottrina dell'impiego più retto del proprio vigore e della mutua prosperità di sé e dell'altro non afferma: combattete per ciò che si deve

combattere e abbandonate ciò che deve essere discusso. Consiste in: abbandonate le lotte non necessarie e dannose”.⁵

Secondo il maestro, la disciplina non si finalizza solo alla pratica fisica, ma è soprattutto un modello educativo che ha lo scopo di migliorare corpo, mente e spirito tramite applicazioni nei propri rapporti sociali. “Nulla, sotto il cielo, è più importante dell'educazione: l'insegnamento di un solo uomo di valore può raggiungere una moltitudine, e il sapere di una generazione può influenzarne cento altre”.⁶

Jigoro, tramite il principio Ju, ossia adattabilità, in cui la resistenza e la flessibilità si combinano per controllare la forza fisica, arrivò a creare le tre culture del judo:

- Rentai-Ho: educazione fisica per un corpo sano, quindi acquisire un corpo sano attraverso un corretto allenamento.
- Shobu-Ho: pratica di combattimento, ossia sviluppare efficaci tecniche di attacco e difesa.
- Shushin-Ho: educazione morale e intellettuale, attraverso l'applicazione nella vita sociale, e una corretta educazione mentale porta alla perfezione dell'essere.

Unendo le prime due culture si ottiene: Kyoji Judo (Judo ristretto) =maturità tecnica. Dalla terza cultura si ottiene il Kogi Judo (Judo allargato) =maturità sociale. Nell'applicare i criteri, ne consegue il fatto che il nostro corpo è il mezzo per raggiungere il fine voluto. Integrando alle tecniche di Judo la filosofia sociale e morale, si ha l'opportunità di raggiungere l'armonia universale, permettendo il miglioramento personale e collettivo.

“Non vi è nulla da imparare della mera ripetizione pura e semplice dell'esercizio al combattimento. Allo stesso modo, cercando di parlare di educazione etica, ci si deve

⁵Acqua autunnale, acquaautunnale.blogspot.com, ultimo accesso 20 febbraio 2025

⁶Barioli, C.; *Kano Jigoro Educatore. Il vero Judo*. Milano: NOE, 2010 p. 78.

impegnare per costruire buone abitudini e nutrire le qualità morali, utilizzando ogni opportunità”.⁷

1.2. I simboli, i riti, i ruoli e i valori

Il simbolo più significativo della disciplina è quello del Rei, saluto, nella pratica del Judo, vi sono vari momenti nei quali si esegue il saluto. Si effettua il saluto quando si entra in un dojo, all'inizio e alla fine di ogni lezione, e anche durante la pratica in segno di rispetto per il compagno. Si tratta di un atto di concentrazione e di rispetto verso un luogo e nei confronti dei praticanti; in ogni caso, il saluto va eseguito sempre nel modo corretto. Viene visto come un simbolo di attenzione a quello che ci accingiamo a fare, utilizzato nel caso lo si voglia utilizzare come mezzo di espressione del rispetto che proviamo verso qualcun altro. “Inclinarsi, flettendo lievemente il tronco, da un anti a un'altra persona è segno di rispetto è fiducia, per cui ogni volta che ci si inchina si «azzera» il proprio io, mentre si risolve il capo insieme al resto del corpo, si dimostra simbolicamente che si è diversi, si è aperti al nuovo che si ha da fronte, senza pregiudizi e senza inganni, ci si apre alla massima sincerità”.⁸

Nel Judo, vengono attribuiti valori importanti agli strumenti che permettono la pratica della disciplina. Il dojo, per quanto riguarda la cultura asiatica, possiede un valore molto importante ed è molto più di una semplice palestra; infatti, si tratta di un ambiente dove il rispetto per la tradizione e la cultura del Judo, ma soprattutto delle arti marziali in generale, è essenziale. Il termine dojo deriva dal giapponese e significa letteralmente “luogo dell'illuminazione”, in cui si favorisce la disciplina, la serenità, la riflessione e l'attività fisica. Questo luogo evoca un senso di sacralità: ogni volta prima di entrare, i praticanti si inchinano, e questo gesto simboleggia il rispetto per l'ambiente e per gli altri. Al suo interno vige una rigorosa disciplina riguardo le regole di comportamento: l'ordine dei vari saluti, l'abbigliamento deve

⁷Acqua autunnale, acquaautunnale.blogspot.com, ultimo accesso 20 febbraio 2025

⁸Tribuzio, G.; *JUDO. Educazione e società*. Milano: Luni Editrice, 2014. p. 172.

essere consono e bisogna rispettare le modalità d'interazione. Il “dojo kun” (codice morale) che viene insegnato e applicato nella vita quotidiana.

Il tatami è la superficie su cui il Judoka pratica la disciplina. Formato da pannelli rettangolari affiancati fatti con paglia di riso intrecciata e pressata. Sono situati spesso all'interno del dojo e il praticante, prima di salirci per svolgere l'attività, deve eseguire il gesto del saluto, in segno di rispetto per l'ambiente. Inoltre, deve prestare molta attenzione alla pulizia dell'ambiente e, soprattutto, alla propria igiene personale, poiché la disciplina si pratica a piedi scalzi. “Il luogo della solitudine è il deserto che avvolge col suo silenzio, dove l'unico incontro possibile che forma e trasforma è quello con sé stessi. Per questo motivo, il tatami accoglie tutto e a tutto offre risposte all'altezza delle domande che si pongono, cercando di soddisfare tutto lealmente”.⁹

Il Judogi è l'abbigliamento che deve essere utilizzato dal Judoka, composto dai pantaloni, la cui lunghezza è tale da coprire le caviglie. Per quanto riguarda la parte superiore, si indossa il (Gi), ossia la giacca che permette di effettuare le prese per sviluppare tutte le tecniche di proiezione, per mantenere la giacca in ordine si utilizza la cintura. “Il Judogi non è una divisa di appartenenza, perché il Judo non è di parte e non divide, tende a unire gli opposti nella loro complementarità, perché accoglie tutto e a tutti permette di conoscere i suoi principi etici, che sono universali”.¹⁰

La cintura (Obi), oltre a mantenere l'ordine della giacca, rappresenta non solo il livello tecnico e la progressione del Judoka, ma anche i valori fondamentali come il rispetto, la disciplina, l'umiltà e l'impegno. Ogni colore e grado della cintura simboleggia la crescita personale sia fisica che mentale, nel percorso di apprendimento e perfezionamento del Judo. Il passaggio di cintura rappresenta un avanzamento nelle conoscenze, nelle abilità fisiche e nelle attitudini verso il Judo. Il sistema delle cinture può essere visto come una metafora del percorso della vita: la vita di ogni persona è un continuo processo di crescita, apprendimento e

⁹Ivi p.156

¹⁰Ibidem

autodisciplina, che richiede tempo, sforzo e perseveranza. I colori delle cinture seguono una direzione che simboleggia il progresso del Judoka attraverso vari stadi di sviluppo specifico del suo apprendimento.

- Cintura bianca (6 KYU) rappresenta l'inizio del percorso nel Judo, simbolo di purezza e rappresenta l'assenza di esperienza, ma anche le potenzialità di crescita.
- Cintura gialla (5 KYU) simboleggia il primo raggio di luce, come un seme che inizia a crescere, e vede il Judoka che sta consolidando le proprie basi.
- Cintura arancione (4 KYU) rappresenta uno sviluppo maggiore, simile al frutto che matura. L'allievo con la cintura arancione inizia a perfezionare il proprio stile di combattimento.
- Cintura verde (3 KYU) rappresenta una crescita continua, simile alla vegetazione che prospera. L'allievo segue una buona padronanza delle tecniche e una sviluppata capacità di strategia e adattamento.
- Cintura blu (2 KYU) il Judoka ha un'ottima tecnica, è in grado di applicarla con velocità e precisione, e inizia a pensare a livello tattico durante il proprio combattimento.
- Cintura marrone (1 KYU) rappresenta il quasi perfezionamento.
- La cintura nera (1 DAN) è il simbolo della maestria e della perfezione, rappresenta il culmine di un lungo percorso di apprendimento. Non indica la fine dell'apprendimento ma l'inizio di una fase in cui il Judoka può continuare a crescere, imparare e approfondire le proprie conoscenze.

Successivamente alle cinture si hanno dei gradi (DAN) che si acquisiscono per meriti che possono essere sportivi o di riconoscenza. Ogni passaggio tra i vari gradi prevede una valutazione che include:

- prove pratiche: le quali prevedono la dimostrazione di tecniche sotto la supervisione di un giudice esperto.
- Esami teorici: in alcune scuole o federazioni sono richieste prove teoriche sul regolamento del Judo e sulla filosofia dello sport.

- Esperienza di combattimento: la pratica continua in allenamento e nelle competizioni è essenziale per l'avanzamento.

In Giappone, è molto sentito il principio della trasmissione di un'esperienza Shu-Ha-Ri. Nella didattica del Judo, l'insegnamento è la comunicazione metodica di nozioni e metodiche. In questo senso, il maestro è colui che ha la capacità di trasmettere¹¹. Shu deriva dal verbo mamoru (proteggere). L'allievo viene rapito dall'arte e dal modo di fare del maestro, con Shu l'allievo è "trascinato dalla corrente del fiume"¹². Ha, dal verbo yaburu (rottura), si tratta della fase in cui l'allievo è alla "ricerca del proprio fiume"¹³, raggiungibile attraverso il superamento del proprio maestro. Ri, deriva da hanaru (separazione). Fase che vede l'allievo diventare maestro. "Affrontando la realtà, sempre diversa, ha esplorato il profondo. Si è spinto ancora più avanti, o ha interpretato meglio il presente, cercando il fiume è divenuto fiume"¹⁴. L'insegnante di Judo è chiamato sensei e viene trattato con un grande rispetto, poiché la sua funzione non è solo quella di trasmettere tecniche, ma anche di guidare i praticanti nella loro crescita umana e spirituale. L'insegnante è "Colui che indica il cammino del ritorno a sé. Colui che aiuta a ritornare a casa. Tornare a casa significa diventare ciò che si è. L'educazione di un maestro consiste, quindi nel restituire a qualcun altro, che possiamo chiamare discepolo da un'esistenza inautentica a un'esistenza autentica"¹⁵, ha il compito di saper gestire tutti i praticanti che si affidano a lui; quindi, deve riuscire nel suo compito d'insegnamento senza rallentare i praticanti più esperti e senza trascurare i principianti. "Perché il maestro non insegna, educa meglio: educa insegnando. Egli trasmette un insegnamento che consente al discepolo di diventare a sua volta «maestro» di sé stesso. Quindi, maestro è quell'insegnante che eccede sé stesso e il proprio ruolo, che ha saputo operare una risoluzione e un distacco dal proprio ego"¹⁶. L'insegnante di Judo deve mettere in preventivo una serie di situazioni e

¹¹Barioli, C.; *Kano Jigoro Educatore. Il vero Judo*. Milano: NOE, 2010. p. 47

¹²Ibidem

¹³Ibidem

¹⁴Ivi pp. 48-49

¹⁵Sebaste, B.; *Porte senza porta. Incontri con i maestri contemporanei*. Milano: Feltrinelli Editore, 1997. p. 7

¹⁶Ibidem

reazioni naturali, come il cadere. Per il principiante della disciplina, dovrà avere un'adeguata correzione tecnica con esercizi propedeutici per fargli accettare questa nuova situazione, dove la caduta non solo è indispensabile per affrontare la tecnica senza conseguenze fisiche, ma è allo stesso tempo un efficace esercizio per acquisire sicurezza e controllo del proprio corpo. Spetta all'insegnante di Judo far sì che la propria capacità di comunicare sin dalle prime battute con il futuro allievo, sia fulcro su cui muovere le leve della curiosità e del rispetto reciproco (Rey No Kokoro), della volontà di apprendere. Può capitare che gli allievi portino le proprie esperienze e le proprie esigenze come punto fermo su cui adattare la disciplina; queste non devono essere assolutamente annullate né tantomeno sottovalutate. Spetta all'insegnante capire come gestirle in modo da permettere la miglior crescita possibile per l'allievo.

L'allievo deve presentare, non solo durante la pratica della disciplina, ma anche durante tutta la sua vita, uno stato di massimo rispetto verso gli altri, le cose non proprie e verso le regole che dovrebbero governare la quotidianità. Questo è ciò che il maestro Kano auspica con la sua idea di Judo: così facendo, l'allievo si troverebbe in una situazione di continua crescita morale, etica e fisica.

Il rito: la cerimonia dell'anno nuovo, si tratta di un rito eseguito da Kano e dai suoi primi discepoli nella celebrazione dell'anno nuovo. La cerimonia del nuovo anno è così descritta dal fondatore: “Il capo della Juku versa la bevanda nella coppa. Senza bere, passa bottiglia e Coppa a sinistra. Il compagno versa ancora la bevanda e passa senza bere. Tutti ripetono il gesto finché la Coppa ritorna al capo. Ognuno ha versato e nessuno ha bevuto. Il secondo giro vede porgere cerimoniosamente la Coppa senza bere e senza versare. Al terzo, il capo beve, ma meno di quanto ha versato, e gli altri fanno lo stesso. alla fine, la Coppa contiene ancora un poco di bevanda, il che viene riposta”.¹⁷

Tale cerimonia esprime il fatto che il versare la bevanda indice il lavoro e il sacrificio nella pratica; Passare la coppa senza bere significa donare agli altri senza

¹⁷Barioli, C.; *Kano Jigoro Educatore. Il vero Judo*. Milano: NOE, 2010. p. 144

pretendere niente in cambio, il secondo giro pone enfasi sul gesto; Nel terzo giro si beve meno quanto si ha versato. A parer mio, esprime nella sua semplicità il simbolo del vero Judo.

2. LA PRATICA DEL JUDO

La pratica del Judo si riassume fondamentalmente in due momenti di studio: i Kata e il Randori. Kano distingue queste due fasi di studio: la Forma (Kata) e la non forma (Randori). Con il termine “forma”, si intende lo studio della singola tecnica di base. Si tratta della prima vera situazione di studio tecnico che l'allievo affronta, dopo aver padroneggiato i Kihon che analizzeremo nel paragrafo 2.1. I Kata racchiudono delle sequenze codificate di tecniche che hanno l'obiettivo di far conoscere e tramandare l'esecuzione nel modo più corretto e rappresentativo dell'ideale e dello spirito del Judo. “In prima istanza armonie intra-soggettiva (equilibrio e realizzazione delle proprie dimensioni), poi intero-soggettiva (rispetto dell'altro alla luce della conoscenza e sperimentazione dell'interdipendenza del rapporto relazionale) fino a concretizzarsi in percorsi di formazione e autoformazione intitolati alla pace”.¹⁸I Kata prevedono una concatenazione di principi tecnici codificati e formalizzati, secondo i quali Tori (colui che esegue) e Uke (colui che subisce) sappiano in anticipo come comportarsi esattamente. Il corpo tende alla fusione psichica e gestuale, che è una delle condizioni indispensabili per l'esecuzione perfetta della forma. I Kata vengono suddivisi in base ai principi trattati nell'esecuzione:

- Nage No Kata: principio di azione della proiezione in piedi.
- Katame No kata: principio di controllo a terra.

Queste due sequenze costituiscono la base del Randori, poiché trattano i principi fondamentali per l'esecuzione della tecnica libera.

- Ju No Kata: principio della flessibilità, comprende tecniche di attacco e difesa con la finalità di incrementare la posizione, gli spostamenti e lo sviluppo dell'energia durante l'azione.

¹⁸Casadei, R., 2011; *Educazione attraverso il gesto: formarsi come percorso di conoscenza, azione e sperimentazione*, In, Travaglini, R. (Ed); *I processi formativi dell'aikido Sguardi su dinamiche e potenzialità* (pp.103-1169. Pisa: Edizione ETS, 2011. p.114.

- Kime No Kata: principio della decisione, si studia il giusto atteggiamento mentale e la corretta intenzione finalizzata all'azione.
- Kodokan Goshin Jutsu: principio del combattimento reale.

Quando l'atleta dimostrerà di aver affinato la sua tecnica di base, potrà cimentarsi nello studio della non forma, ovvero la pratica libera, dove l'allievo, utilizzando varie tipologie di esercizi, incrementerà le sue buone conoscenze di Judo acquisite. Nel Randori si va alla ricerca della perfetta proiezione, in cui si cade e ci si rialza, si prende e si viene presi; non comporta nessun'assegnazione di punteggio. Vige un aspetto molto importante, che è quello di mettersi sempre al pari di chi si ha di fronte, creando sempre una situazione di relazione positiva, il cui obiettivo finale è quello di ricercare i concetti su cui migliorare il proprio Judo. Il Randori non porta a un giudizio sulla propria bravura, ma offre indicazioni su come migliorare.

I due concetti di forma e non forma sono molto importanti e devono creare un'interazione reciproca, altrimenti non può esistere il Judo, poiché senza il concetto di Kata non esiste il Randori e viceversa. “L'auspicata fusione neutralizza qualsiasi iniziale presupposto distintivo tra i due, generando una sorta di nuova realtà coesa e indistinta [l'io e il non io] divenivano uno, grazie allo spontaneo immediato attivarsi di un processo transazionale/fusionale tra le parti del sistema relazionale e in alto [... Si crea uno stato che si potrebbe definire uno stato di senza mente, di abbandono dell'identificazione, laddove corpo e mente [... io e non io perdono i confini che isolano e delimitano rigidamente la realtà parcellare dell'esperienza in atto per farsi totalità, unità”.

2.1. I Kihon

I Kihon sono i fondamentali del Judo, senza di essi non si riesce a raggiungere lo spirito desiderato dal maestro Kano. Tra questi troviamo il saluto, Rei, simbolo di rispetto e di concentrazione. Per approcciarsi alla pratica della disciplina tecnica bisogna padroneggiare diversi principi: la Shinsei, posizione, che è fondamentale per mantenere la giusta postura del corpo da parte di Tori e Uke per svolgere in

maniera corretta la pratica. La sensazione della Shinsei si manifesta attraverso due stati, quello esteriore legato al nostro reale sentire rivolto verso l'altro, e lo stato interiore rivolto verso noi stessi. Lo Shintai, spostamento, riguarda la capacità di mantenere la giusta posizione durante i vari movimenti che si affrontano, sia che si adotti Ayumi Ashi (passo naturale), Tsugi Ashi (piede scaccia piede) o Tai Sabaki (rotazione). Le prese, ovvero i Kumi Kata, sono indispensabili per appropiare l'esecuzione della tecnica, devono avere parametri codificati in quanto a funzionalità, rispettare la morbidezza, consentendo il giusto rapporto con il compagno, devono essere attive per non creare situazioni di ostacolo e devono risultare mobili in modo tale da riuscire a utilizzare le opportunità che si creano. Altri importanti concetti per riuscire a ottenere una buona esecuzione tecnica sono i tre principi di Kuzushi, squilibrio, fenomeno che permette di portare il compagno in una situazione di pericolo, dovuta alla perdita della sua posizione di equilibrio. Tsukuri, controllo, riguarda l'applicazione tecnica utilizzata per ridurre le distanze di braccia o gambe, permettendo di avvicinarsi al nostro avversario aumentando la forza ed efficacia di un attacco. Kake, proiezione, è la parte conclusiva della tecnica in cui si fa cadere il compagno a contatto con il tatami; deve risultare che tutta la porzione di schiena del compagno sia ben aderente alla superficie per ottenere la migliore proiezione possibile. Il fondamentale più importante sono le Ukemi, le cadute, che sono imprescindibili per il Judo, e non si smette mai di studiare come migliorare la propria caduta. Permettono di reagire correttamente a qualunque tipo di proiezione subita senza riportare gravi traumi, utilizzando la mano di richiamo per eseguire una forte battuta sul tatami. Così facendo, siamo in grado di trasferire tutta l'energia al suolo. La caduta va accettata e non subita. Le cadute si eseguono su tre direzioni, indietro (Ushiro Ukemi), laterale (Yoko Ukemi) e in avanti (Mae Ukemi) con una variante con lo slancio (Kaiten Ukemi).

2.2. L'apprendimento tecnico specifico

L'azione tecnica può essere definita come: “un insieme di movimenti che, utilizzando opportunamente gli effetti combinati delle forze esterne e interne agenti

sull'atleta, permette il raggiungimento della prestazione sportiva. La struttura dell'insieme di movimenti che determina una tecnica è prodotta dai suoi elementi, legati reciprocamente, in modo tale da contribuire al perfezionamento dell'azione, generando così il sistema e le sue proprietà”¹⁹.

Tutte le tecniche di Judo sono suddivise in tre categorie: Nage-Waza, Katame-Waza e Ate-waza. Le tecniche di Nage-waza sono tutte le tecniche di proiezione, che a loro volta si distinguono in Tachi-Waza (tecniche eseguite in piedi) e Sutemi-Waza (tecniche di sacrificio). I Katame-waza sono tecniche di controllo e si suddividono in: Osae-Waza (tecniche di immobilizzazione a terra), Shime-Waza (tecniche di strangolamento) e Kansetsu-Waza (leve articolari). Gli Ate-Waza sono tecniche di percussione, studiate nel Judo esclusivamente a scopo educativo. Nella tecnica di proiezione, sia dinamica che statica, sono state identificate, grazie agli studi biomeccanici di Kano e dei suoi collaboratori, tre fasi distinte: Tsukuri, Kuzushi e Kake. Tuttavia, da questa definizione si può comprendere che non esiste una vera e propria separazione temporale tra queste fasi; la loro suddivisione è un artificio utilizzato per spiegare un movimento che, nella sua essenza, resta unico.

“Nel Judo, che può essere identificato con gli altri sport da combattimento come disciplina di situazione, cioè: sport caratterizzati dalla grande variabilità delle situazioni e delle conseguenti reazioni, la tecnica deve risolvere compiti motori molto complessi, in relazione alle mutevoli condizioni di competizione e l'atleta dovrà; quindi, possedere una grande varietà di azioni tecniche legate a una vasta capacità di adattamento e fantasia”²⁰. Secondo Ajrijanc²¹, gli scopi fondamentali dell'allenamento tecnico possono essere identificati in: acquisizione delle tecniche fondamentali; acquisizione durevole del gesto tecnico; perfezionamento della tecnica in funzione delle particolarità dell'atleta; stabilizzazione della sicurezza tecnica, in funzione di situazioni difficili.

¹⁹Sacripanti, A.; *Biomeccanica del Judo*. Roma: Edizioni Mediterranee, 1989. p. 94

²⁰Ivi p. 94

²¹Cit. In, Ivi p. 96

Per apprendimento motorio si intende, in psicologia, una modificazione durevole del comportamento risultante dall'esperienza.²² Il fattore più rilevante per l'apprendimento è costituito dalle conoscenze preesistenti. Si distingue tra apprendimento meccanico, che riguarda l'acquisizione mnemonica di una nuova informazione fine a sé stessa, e apprendimento significativo, che invece implica un tipo di apprendimento che, collegandosi ai concetti già acquisiti, diventa parte integrante dell'individuo. L'apprendimento e il perfezionamento delle abilità tecniche dipendono principalmente dal livello di partenza dell'allievo e dalle sue esperienze motorie pregresse. "Così, si è visto che atleti più preparati dal punto di vista coordinativo apprendono l'esecuzione delle tecniche sportive più rapidamente di coloro che dispongono di un patrimonio meno ampio di movimenti, dunque di base coordinativa limitata"²³. Lo sviluppo delle abilità motorie²⁴, sulla base di queste premesse, deve evolversi da fasi di apprendimento generali a fasi specializzate, in particolare nelle fasce d'età più giovane. Le fasi dell'apprendimento si suddividono in:

- Fase della comunicazione e della comprensione: in questa fase, l'atleta prende coscienza del movimento da apprendere, aiutato dalle sue esperienze motorie, dal livello iniziale delle sue capacità e dalle sue abilità d'osservazione e comprensione.
- Fase della coordinazione grezza: durante questa fase, oltre agli insegnamenti verbali del tecnico, l'atleta acquisisce informazioni attraverso le prime esperienze pratiche. L'esecuzione è caratterizzata da un uso eccessivo della forza, esitazioni, movimenti goffi, un ritmo scorretto e una scarsa precisione.
- Fase della coordinazione fine: al termine di questa fase, l'atleta è in grado di controllare con maggiore precisione i movimenti. L'esecuzione è

²²Moretti, C.; Di Corrado, D.; Perciavalle, V.; *Metodologie didattiche delle attività motorie*. Catania: Cavallotto Edizioni, 2010. p.9

²³Weineck, J.; *Optimates training*, Baligen Germany: Spitta Verlag GmbH & Co., 2007. (Trad. It. *L'allenamento ottimale*. Torgiano: Calzetti & Mariucci Editori, 2009). p. 604

²⁴Ivi pp. 608-609

accompagnata da un uso adeguato della forza, dell'ampiezza e del ritmo, risultando un movimento fluido e preciso.

- Fase del consolidamento, perfezionamento e adattabilità: in questa fase, si raggiunge una coordinazione estremamente precisa del movimento, che può essere eseguito anche in condizioni inusuali e difficili. L'automatizzazione del gesto consente all'atleta di concentrarsi su aspetti tattici e di rispondere in modo rapido ed efficace alle situazioni. Il movimento risulta fluido e armonico nelle sue componenti.

Considerando queste fasi generali nell'apprendimento delle abilità, è possibile progettare un programma mirato per l'acquisizione dei gesti tecnici nel Judo. Le fasi principali di tale programmazione possono essere definite come: differenziazione, integrazione e individuazione di una tecnica. La differenziazione consiste nel processo di frammentazione del movimento globale in parti distinte, per scopi didattici. Questo aiuta a comprendere meglio i dettagli, identificando gli elementi primari e secondari della tecnica. L'integrazione unisce diversi movimenti semplici in un unico atto motorio fluido. "Se nella prima fase del movimento di Tsukuri-Kuzushi-Kake le azioni singole vengono eseguite correttamente, nelle fasi successive dell'esecuzione risulteranno più efficaci e corrette. Pertanto, nell'integrazione, tutti i movimenti semplici dell'atleta si fondono in un'azione fluida e continua, finalizzata al raggiungimento dell'obiettivo motorio"²⁵. L'individualizzazione è l'adattamento della tecnica alle caratteristiche del singolo atleta.

Le modalità di applicazione della tecnica nel Judo, secondo la didattica giapponese, sono le seguenti:

- Tandoku-Renshyu (allenamento in solitario), l'atleta esegue e ripete i suoi attacchi a vuoto, immaginando la posizione del proprio avversario. Questo esercizio aiuta l'atleta ad acquisire le componenti della tecnica, migliorare

²⁵Sacripanti, A.; *Biomeccanica del Judo*. Roma: Edizioni Mediterranee, 1989. p. 97

la velocità, sviluppare automatismi importanti e imparare a controllare l'equilibrio, fondamentale per il successo della tecnica.

- Sotai-Renshyu (allenamenti liberi senza resistenza) è la fase successiva, in cui entrambi gli atleti collaborano per comprendere meglio i punti chiave dell'azione tecnica. Si eseguono attacchi leggeri, con la caduta di Uke che avviene senza resistenza, se l'attacco è corretto.
- Uchi-Komi (entrare dentro) costituisce la prima fase dell'allenamento dinamico, in cui Tori ripete in successione su Uke. Da questa fase inizia progressivamente l'apprendimento del raggruppamento biodinamico.
- Yaku-Soku-Geiko (allenamento dell'opportunità) I due allievi si muovono liberamente sul tatami, con le entrate che restano morbide. Tori sviluppa la comprensione dell'opportunità, migliorando la tecnica e lo stile, mentre Uke acquisisce la sensazione di attacco trasmesso.
- Kakari-Geiko (allenamento con resistenza) Tori esegue attacchi intensi, mentre Uke si difende nel miglior modo possibile. In questa fase, lo sviluppo logico delle fasi precedenti mira a preparare l'atleta alla condizione di gara. La difesa di Uke si basa su spostamenti e schivate, piuttosto che su una resistenza rigida.
- Randori è la fase finale del combattimento reale.

Ogni fase dell'apprendimento può essere ulteriormente sviluppata attraverso l'uso del metodo di Harre.²⁶ Questa metodologia, in sintonia con le teorie di potenziamento delle capacità coordinative, fornisce strumenti utili per il miglioramento tecnico del soggetto. Il metodo prevede l'esecuzione tecnica: in condizioni insolite, variando velocità e ritmo d'esecuzione, combinando più tecniche, combinando contro-tecniche, combattendo con compagni differenti.

Nel Ne-Waza, la didattica è simile a quella del Nage-Waza. Dopo aver acquisito le tecniche di base, si passa a considerare l'esecuzione tecnica dinamica. Importante è sottolineare tre problemi specifici presenti nell'apprendimento di questa fase del

²⁶Ivi p. 98

combattimento.²⁷ L'utilizzo di gruppi muscolari diversi rispetto alla lotta in piedi comporta un notevole aumento del dispendio energetico, che risulta essere circa quadruplo. Inoltre, si richiede un approccio più dinamico e complesso, con una conoscenza approfondita delle combinazioni tecniche. L'apprendimento difensivo, infine, non si basa solo sulla rapidità dei riflessi, ma soprattutto sulla comprensione teorica e tattica del combattimento.

2.3. Eventi, gare e dimostrazioni

Gli eventi con il maggior seguito risultano essere i vari campionati mondiali ed europei, che si tengono periodicamente ogni anno. La manifestazione più importante di Judo si ha durante i Giochi Olimpici. Il Judo come disciplina Olimpica è stato inserito nel lontano 1964 durante l'edizione svoltasi a Tokyo in Giappone. Nelle prime edizioni erano previsti solo eventi maschili. Successivamente ai giochi di Seul del 1988, l'edizione prevedeva la dimostrazione degli eventi femminili di Judo; i riscontri ottenuti furono positivi, tanto che gli eventi femminili sono arrivati fino ad oggi. Proprio alle Olimpiadi di Parigi 2024 l'atleta italiana Alice Bellandi ha trionfato nella sua categoria di peso con la medaglia d'oro.

Nelle competizioni viene utilizzata la forma dello Shiai, che rappresenta l'espressione agonistica della disciplina. Si tratta di un'esperienza che permette un momento di crescita umana e Judoistica. “Quando il modo dell'incontro competitivo e ragionevole esso possiede interesse virgola e non sono pochi gli effetti che ha come educazione, ma anche come addestramento mentale all'intelletto dell'etica. Inoltre, è un modo appropriato per promuovere e diffondere il Judo punto per raggiungere adeguatamente questo fine tramite gli incontri competitivi, il di coloro che si affrontano deve essere formarsi da cima a fondo allo spirito del Judo”.²⁸ Si deve essere in grado di accettare l'incontro con la possibilità della

²⁷Ivi p. 100

²⁸Acqua autunnale, acquautunnale.blogspot.com, ultimo accesso 20 febbraio 2025

vittoria e della sconfitta, ma avendo sempre la volontà di confrontarsi prima con sé stessi e successivamente con l'avversario. Lo Shiai è una pratica molto complessa, non adatta a tutti, poiché richiede capacità molto avanzate.

Le gare di Judo hanno un programma e un'organizzazione definiti dalla commissione internazionale (IJF), che devono essere rispettati. L'abbigliamento deve essere conforme alle regole della Federazione, in quanto a peso, omologazione e lunghezza; anche le cinture devono rispettare questi canoni. Per facilitare il compito di giudizio degli ufficiali di gara, i due atleti avversari in quel momento indosseranno dei Judogi di colore differente: uno bianco e l'altro blu. L'area di combattimento è situata sui tatami, con una dimensione standard che corrisponde a 10x10 metri, di cui fa parte la zona di combattimento (7x7) e la zona di sicurezza. Nella fase di sviluppo della gara, gli atleti saranno divisi in gruppi in base al proprio peso registrato in anticipo. La Federazione prevede otto categorie di peso maschili e altrettante categorie femminili. L'obiettivo finale per l'atleta è quello di ricercare la vittoria, sempre rispettando i principi della disciplina, con il rispetto di regole, avversari e ufficiali di gara. Per conquistare la vittoria, si deve andare alla ricerca del Ippon (K.O.), ottenibile proiettando l'avversario con la schiena a terra, rispettando i principi di forza, controllo e velocità. La vittoria si può ottenere anche tramite tecniche di strangolamento, di leva articolare e di immobilizzazione a terra con durata di venti secondi. La durata di ogni incontro è di quattro minuti effettivi; se al termine di questi non si ha ancora un vincitore, si andrà al Golden Score, in cui il primo atleta che riuscirà a mettere a segno un punteggio positivo vincerà l'incontro. Oltre al punteggio di Ippon, si hanno altre valutazioni come il Waza-ari, che corrisponde a una buona esecuzione della tecnica che comporta la caduta avversaria, ma vede una mancanza di uno dei tre principi; questo tipo di punteggio può essere sommato. Due Waza-ari corrispondono a Ippon. Il punteggio più basso è lo Yuko, assegnato per quelle azioni che portano l'avversario a terra ma che dimostrano poca pulizia tecnica nell'esecuzione. Lo Yuko permette la vittoria solo allo scadere dei quattro minuti di incontro. Gli arbitri che giudicano le varie azioni che si svolgono durante la competizione sono supportati da una giuria di supervisor, che collaborano insieme per rendere l'incontro il più corretto e fluido possibile, rispettando le regole. Il combattimento ha inizio quando l'arbitro dirà Hajime

(inizio) e si interromperà ogni volta che urlerà Mate (stop). In caso di infrazione da parte di un atleta, l'arbitro lo ammonirà con uno Shido; se l'atleta accumula più di due Shido, perderà per squalifica tecnica. La squalifica è la penalità più pesante nel Judo. Può essere applicata direttamente alla prima infrazione commessa, a seconda della sua gravità, o può essere di natura sportiva. Questo permetterebbe comunque il proseguimento della competizione nelle fasi di ripescaggio. Ma la squalifica può essere anche di natura disciplinare; in questo caso, comporta la cancellazione immediata dell'atleta dal tabellone di gara. Un episodio recente di squalifica disciplinare, dovuta al comportamento non consono allo spirito del Judo si è verificato durante lo svolgimento di uno degli incontri più sentiti dei Giochi Olimpici di Parigi, che vedeva confrontarsi il pluricampione Olimpico Teddy Riner contro un fortissimo atleta georgiano. Dopo aver subito la tecnica vincente, quest'ultimo ha manifestato un comportamento violento e intimidatorio nei confronti dell'avversario, il che ha portato alla squalifica immediata e alla sospensione degli eventi sportivi per un anno intero.

Uno degli eventi di Judo che viene ricordato in tutto il mondo è quello che riguarda la celebrazione della giornata mondiale del Judo, che intende ricordare il 28 ottobre, giorno della nascita di Jigoro Kano, fondatore della disciplina.

3. LE FUNZIONI EDUCATIVE DEL JUDO

La disciplina del Judo si basa sui già citati principi Sey-Ryoku-Zen'Yo e Ji-ta Kyoei. Il primo corrisponde all'uso ottimale dell'energia, inteso come l'agire sempre in equilibrio, senza sprechi ad ogni fase e aspetto della vita. L'altro principio rappresenta il beneficio reciproco, ottenibile tramite la cooperazione, fondamentale poiché la forza risiede nel rispetto reciproco. Il valore educativo si riferisce alla capacità di una disciplina, attività o comportamento di influenzare positivamente l'atteggiamento e le abilità relazionali di un individuo, che si riflettono nei rapporti quotidiani con altre persone e con l'ambiente circostante.

Il Judo può essere visto come un eccellente strumento educativo, il cui intento è quello di voler sviluppare e insegnare i valori educativi fondamentali per la crescita personale, finalizzata a raggiungere una società armoniosa e rispettosa. Attraverso il rispetto e l'umiltà, la disciplina pone il rispetto come l'insegnamento più importante, poiché si deve mantenere un corretto atteggiamento con l'avversario, il maestro e i compagni d'allenamento. La collaborazione e lo spirito di gruppo sono essenziali. L'Autocontrollo è il principio che viene affinato tramite l'apprendimento delle tecniche, ma soprattutto tramite la gestione delle situazioni più complicate come la paura, la frustrazione e la fatica. La gestione dell'energia e della consapevolezza sono altrettanto importanti. La pratica del Judo è complicata e richiede impegno, costanza e tempo. Insegna a perseverare quando i progressi risultano essere lenti, a provare nuovamente in situazioni in cui si è commesso un errore, poiché si tratta sempre di una lezione in cui si cresce continuamente, incrementando il senso di non mollare mai dopo una caduta che sia morale o fisica. Bisogna ricercare i valori di equilibrio e giustizia, i quali permettono la promozione del senso di equilibrio, attraverso una ricerca costante della cosa giusta nelle azioni da svolgere, poiché ogni movimento deve essere basato su una strategia e non sulla pura forza. Incoraggia a riflettere su ogni possibile scelta, scovando le soluzioni più consone ed equilibrate, da riportare nella quotidianità.

3.1. Confronto con altri filosofi

Si può mettere a confronto il pensiero riguardante il valore educativo di Jigoro Kano con quello di alcuni filosofi, permettendoci di individuare eventuali differenze o affinità di pensiero sui principi morali, sociali e filosofici.

- Socrate: utilizzando il suo metodo dialettico, stimola l'auto consapevolezza, attraverso il dialogo e la riflessione. Vedeva l'educazione come un processo che permetteva la comprensione più profonda di sé e del mondo, attraverso il suo concetto di maieutica poneva particolare importanza al ruolo della domanda e della riflessione individuale, permettendo così di raggiungere la propria crescita personale. “Quella che sul piano soggettivo è la felicità, sul piano oggettivo coincide con la realizzazione della propria essenza”.²⁹

Kano, come Socrate, vedeva il ruolo dell'educazione come il percorso di crescita personale. La pratica della disciplina del Judo, oltre che essere fisica, è anche mentale, riconducibile al metodo di crescita tramite il dialogo interiore e l'auto-esame di Socrate. La differenza tra i due riguarda l'importanza del miglioramento collettivo per Jigoro, mentre Socrate si basava maggiormente sulla riflessione individuale.

- Immanuel Kant: poneva la sua idea di autonomia tra educazione e moralità. L'educazione deve essere in grado di sviluppare la capacità di agire senza inclinazioni naturali o desideri egoistici; la libertà morale, con cui l'individuo impara la legge morale attraverso la propria volontà razionale, è essenziale per il suo pensiero educativo. “La libertà non consiste nell'assenza di costrizioni, ma nella possibilità di agire secondo la propria legge, che è determinata dalla ragione pratica. L'uomo è libero quando obbedisce a leggi morali che egli stesso ha dato”.³⁰

Jigoro promuoveva la crescita del carattere e della disciplina personale tramite i principi morali, strettamente connessi alla moralità kantiana;

²⁹Frasicelebri.it, www.frasicelebri.it, ultimo accesso 21 febbraio 2025

³⁰Kant, I.; *Critica della ragion pratica*. Milano: Rusconi Libri, 2021. p. 56

tuttavia, Kant focalizzava l'autonomia come obiettivo di tipo individuale, mentre Kano integrava l'idea di Ji-ta Kyoei.

- John Dewey: sosteneva che l'educazione doveva essere un processo che si basa sull'esperienza diretta, mirando a sviluppare una mentalità critica e creativa, attraverso l'esperienza diretta e il problema solving. “L'apprendimento diventa davvero significativo quando le esperienze sono collegate tra loro in modo da costruire conoscenze durature, e non quando ogni esperienza è lasciata a sé. Ogni esperienza di apprendimento deve preparare il terreno per quella successiva, creando un legame tra presente e futuro”.³¹

La concezione di Dewey sull'andamento esperienziale si allinea strettamente alla filosofia del Judo, poiché rappresenta un percorso di apprendimento continuo che coinvolge sia la mente che il corpo. Jigoro poneva l'importanza di imparare attraverso la pratica diretta, proprio come Dewey credeva che l'apprendimento fosse più efficace quando avveniva attraverso esperienze pratiche.

- Friedrich Nietzsche: sosteneva che il ruolo dell'educazione era il mezzo per la ricerca della forza interiore e per sviluppare la capacità di affrontare le difficoltà senza soccombere, ricercando la volontà di potenza, il superamento di sé e dei propri limiti. “Diventate ciò che siete! La sola grandezza che può essere raggiunta è quella di diventare sé stessi, di non essere costretti a vivere secondo le false idee degli altri, di non conformarsi alla massa. Solo chi è capace di essere sé stesso è veramente libero”.³²

Kano poneva enfasi sul miglioramento continuo, attraverso cui ogni persona potesse superare i propri limiti. Contrariamente a Nietzsche, che esaltava l'individuo come un'eccezione, Jigoro enfatizzava anche la forza del gruppo e l'importanza della comunità.

- Maria Montessori: attuava un metodo d'approccio educativo, valorizzando l'autonomia del bambino e l'indipendenza in un ambiente strutturato e

³¹Dewey, J.; *Esperienza e educazione*. Firenze: La Nuova Italia, 1963. p. 108

³²Nietzsche, F.; *Così parlò Zarathustra*. Milano: Rusconi Libri, 2021. p. 137

stimolante. La sua metodologia si fondava sul rispetto dell'individuo e sull'esperienza diretta. "L'educatore deve essere consapevole del fatto che l'ambiente in cui il bambino vive diventa il suo primo maestro. Non possiamo limitare l'educazione a un insieme di conoscenze, ma dobbiamo creare condizioni che stimolino l'apprendimento attraverso l'esperienza diretta".³³

Anche il Judo si basa sulla libertà responsabile; attraverso il rispetto, si è in grado di creare un ambiente in cui l'individuo cresca autonomamente, ma sempre all'interno di regole comuni. L'autocontrollo, la responsabilità e l'autosufficienza, che sono la base dell'insegnamento Montessori, sono valori condivisi dalla filosofia della disciplina.

3.2. Il movimento come metodo educativo.

L'educazione motoria è un linguaggio che include tre dimensioni principali: la semantica, riguardante i fattori della motricità; la sintattica, con riferimento alle relazioni tra tali fattori; la logica, che riguarda l'ordinamento gerarchico dei fattori motori. Questo linguaggio motorio può essere un mezzo attraverso cui si può educare anche in altri ambiti, come quello intellettuale, affettivo, estetico ed etico. Il corpo e la mente interagiscono e si influenzano reciprocamente. La separazione tra mente e corpo, che vede le sue radici nella cultura occidentale, deve essere superata. Il dualismo tra mente e corpo, proveniente da Platone, creò diffidenza verso il legame delle pratiche corporee e cognitive; tuttavia, l'interpretazione di Romano Màdera offre una visione che riconsidera il pensiero platonico in chiave integrata. "Il corpo, in quanto organismo biologico determinato dall'eredità filogenetica, non è affatto sregolato, anzi gli istinti hanno in sé stessi la loro misura [... cosa ci trascina dunque a forzare i limiti iscritti nell'organismo corporeo? Esattamente il corrispettivo di ciò che molte tradizioni filosofiche e sapienziali pensavano fosse la fonte della misura: la corteccia cerebellare, [...gli esercizi del

³³Montessori, M.; *La mente del bambino*. Mente assorbente. Milano: Rizzoli, 2023. p. 42

corpo, nelle scuole antiche finalizzate al controllo e al dominio delle passioni, oggi possono insegnare proprio il senso della misura, rimettendoci in contatto con la sorgente naturale di ogni rielaborazione etica.”³⁴

La distinzione fra gli esercizi del corpo e dell'anima appare dunque superata dalla consapevolezza che entrambi sono necessari: “A formare l'uomo vero, libero, forte e indipendente”³⁵. Il corpo è la misura del limite: “Questo limite non può circoscriversi alla coscienza del «corpo interno», il corpo interno per «farsi mondo», per agire nel mondo necessità del confronto/incontro con l'altro come tutto ciò che di sensibile ci circonda”³⁶.

La pratica dell'allenatore è scissa tra: educare, trasmettendo dei valori, e il mero insegnare attraverso l'addestramento tecnico condizionale. “Ciò che la società tende a dimenticare e che l'allenamento - processo di cui l'allenatore è responsabile insieme ai suoi atleti - non rappresenta solo un problema tecnico, legato al conseguimento del risultato sportivo espresso dalla vittoria. L'allenamento rappresenta un crocevia di problemi psicologici, sociali, etici, economici, culturali ed antropologici che devono essere affrontati con cognizione e competenza da parte dell'allenatore. L'allenamento, come la stessa etimologia della parola lascia intendere (connessa con il concetto di accompagnamento e di guida), è in primo luogo una pratica pedagogica che veicola valori che sono sempre connessi allo sport, alla società e alla persona umana”³⁷.

La pratica motoria sportiva risulta complessa, è necessario pensarla alla luce di una teoria della complessità che superi il riduzionismo ed il riduttivismo che troppo spesso la caratterizzano tra (Balagué e Torrents³⁸). Secondo Davis³⁹, al fine di

³⁴Màdera, R., Cit. In: Gamelli, I.; *Pedagogia del corpo*. Milano: Raffaello Cortina Editore, 2011. p. 125

³⁵Ivi p. 127

³⁶Gamelli, I.; *Pedagogia del corpo*. Milano: Raffaello Cortina Editore, 2011. p. 128

³⁷Isidori, E., E. Fraile Aranda, A., 2012, *L'allenamento come pratica pedagogica. I nodi del problema*, In, Isidori, E. Fraile Aranda, A. (Eds); *Pedagogia dell'allenamento. Prospettive metodologiche (7-16)*. Roma: Edizioni Nuova Cultura, 2012, p. 8-9

³⁸Ivi p. 14

³⁹Maulini, C., 2012, L'allenatore-educatore nel positive youth development, In, Isidori, E. Fraile Aranda, A. (Eds); *Pedagogia dell'allenamento. Prospettive metodologiche (7-16)*. Roma: Edizioni Nuova Cultura, 2012, p 189

favorire la diffusione di uno sport educativo, occorre modificare l'importanza attribuita al risultato, la visione della competizione come unico obiettivo, l'incitamento alla rivalità e all'aggressività che vanno contro i valori come la cooperazione, il rispetto e l'uguaglianza. Il Consiglio d'Europa nel documento “lo sport per bambini” (1967-1991) indica come lo sport dovrebbe rispettare la persona, favorire lo sviluppo delle proprie potenzialità migliorando la personalità, promuovere un ambiente di apprendimento divertente ma rigoroso, offrendo attività individuali e collettive, permettere una scelta libera delle attività sportive in base agli interessi e alle necessità della persona.

“Queste linee guida del Consiglio d'Europa sono molto importanti per non disperdere il potenziale educativo associato all'attività fisica e allo sport come, ad esempio, la reciprocità dell'apprendimento, il miglioramento dell'autostima e della fiducia in sé stessi, la costruzione di un senso di responsabilità, l'apprendimento di capacità per lavorare in gruppo e lo sviluppo di tutte le dimensioni della persona”⁴⁰.

3.3. L'autorealizzazione personale attraverso il Judo.

“La Via del Judo propone di autorealizzarsi per essere utili (dare per crescere e crescere per dare di più)”⁴¹. Il cammino ha un unico punto di partenza e consiste nel raggiungimento dell'autorealizzazione; una volta raggiunto questo obiettivo, si aprono innumerevoli strade, tra cui l'individuo che può scegliere quella che meglio esprime la propria personalità. Per Kano, essere qualcuno dovrebbe rappresentare il fondamento della teoria educativa sociale, consentendo all'individuo di scegliere autonomamente la propria via di realizzazione. In questo modo, si valorizzano le risorse umane e si rispetta l'unicità di ciascuna persona. Il concetto di autorealizzazione è definito da Maslow come processo dinamico, che dura per tutta

⁴⁰Ivi p. 190

⁴¹Barioli, C.; *Corpo mente cuore. Manifesto per una nuova educazione*. Milano, Trento: Luni Editrice, 1998. p. 52

l'esistenza: "divenire e non essere"⁴². La teoria motivazionale dello psicologo distingue tra bisogni carenziali e accretivi. La soddisfazione di un bisogno carenziale tende a raggiungere un punto culminante: parte come motivazione verso il raggiungimento di un obiettivo, si sviluppa in fase di appagamento e, progressivamente, culmina nel momento della realizzazione. Questo schema si differenzia dalla motivazione accretiva, la quale non prevede una fase di consumazione, né una fase finale, e manca di un obiettivo finale definito; è un processo continuo che non può essere mai pienamente soddisfatto "Il comportamento è in sé stesso il fine"⁴³. Mentre i bisogni carenziali sono comuni a tutti gli esseri umani, l'autorealizzazione è un percorso che, paradossalmente, spinge l'individuo verso la trascendenza dell'io. "Idiosincrasica, in quanto ogni persona è diversa dalle altre. Le carenze, vale a dire le esigenze della specie, ordinariamente devono essere ben soddisfatte prima che la reale individualità possa pienamente svilupparsi"⁴⁴. Gli individui che raggiungono l'autorealizzazione si perdono nel fluire del percepire, fare e creare. "Questa capacità di incentrarsi sul mondo anziché essere preoccupati di sé stessi, e cioè egocentrici e orientati verso la gratificazione, diviene tanto più difficile quanto più la persona è dominata dai bisogni carenziali. Quanto più una persona è motivata all'accrescimento tanto più potrà incentrarsi sui problemi, e tanto più potrà lasciare dietro di sé la preoccupazione di sé impegnandosi nel mondo"⁴⁵. La pratica del Judo trova, quindi, una sua validità teorica negli studi di Maslow. L'autorealizzazione, che si ottiene tramite l'integrazione di corpo e mente nella pratica del miglior utilizzo dell'energia, rappresenta una fase indispensabile per giungere al secondo principio etico, in cui, abbandonando l'idea dell'io come qualcosa di separato, l'individuo si impegna a donarsi al mondo rispettando la propria unicità.

⁴²Maslow, H.A.; *Toward a Psychology of Being*, NY: D. Van Nostrand Company, 1968. (Trad. It. *Verso una psicologia dell'essere*. Roma: Astrolabio-ubaldini, 1971). p. 36

⁴³Ivi p. 43

⁴⁴Ivi p. 44

⁴⁵Ivi p. 46

4. LA FASE ADOLESCENZIALE

Gli adolescenti sono ragazzi che corrispondono a una fascia d'età tra i 12 e i 18 anni. Si tratta di un periodo di consolidamento in cui le differenze tra i sessi e tra gli individui tendono ad accentuarsi. I ragazzi vivono questo periodo, durante il quale affrontano continui cambiamenti sociali, emotivi, fisici e psicologici. Ogni individuo reagisce a questi cambiamenti in maniera del tutto personale. Dal punto di vista fisico e muscolare, si osserva un aumento della capacità di forza. Lo sviluppo della velocità, che include la rapidità dei movimenti e di reazione, raggiunge il suo massimo. La resistenza, che è la capacità del corpo di sostenere uno sforzo prolungato nel tempo, raggiunge una fase di stabilizzazione, che nelle ragazze si verifica intorno ai sedici anni, mentre nei ragazzi continua fino ai vent'anni, quando il loro sviluppo fisico e ormonale è completo. Lo sviluppo ormonale può causare problematiche nei giovani. Per quanto riguarda le capacità coordinative “Queste tendenze evolutive, il rafforzarsi dell'espressione di caratteristiche, come la struttura generale, la fluidità, la precisione e la costanza dei movimenti, ci dicono che si ha un miglioramento della capacità di controllo motorio, alla quale si collega strettamente un ulteriore sviluppo della capacità di adattamento, trasformazione e combinazione dei movimenti”⁴⁶. La mobilità articolare raggiunge il suo sviluppo ottimale intorno ai vent'anni. A livello psicologico, gli adolescenti iniziano a riflettere sulla propria identità personale, mettendo a confronto tutto quello imparato, come le regole e i valori, andando alla ricerca della propria visione del mondo, attraverso esperienze nuove, comportamenti e relazioni. A livello emotivo, vivono un periodo costellato di alti e bassi, dovuto alle fluttuazioni ormonali che influenzano l'umore, incrementando una maggiore emotività e impulsività. Questo porta gli adolescenti a provare nuove

⁴⁶Meinel, K; Schnabel, G.; *Bewegungslehre*, Berlino: *Volk und Wissen*, 1977. (Trad. It. *Teoria del movimento. Abbozzo di una teoria della motricità sportiva sotto l'aspetto pedagogico*. Roma: Società Stampa Sportiva, 2000). p. 309

emozioni forti, sperimentando un continuo cambiamento tra diversi stadi emotivi, passando da una fase di pura euforia a una di tristezza malinconica.

Le problematiche degli adolescenti riguardano maggiormente la sfera emotivo-psicologica e socioculturale, e provocano ansia e depressione nei soggetti, spesso riconducibile a difficoltà in ambito scolastico, sportivo e nella vita quotidiana. Nei soggetti è molto forte l'idea di appartenenza a un gruppo, poiché sono alla ricerca di una maggiore autonomia. Il gruppo molto spesso, per questi ragazzi ricopre il ruolo della famiglia, poiché si sentono più sicuri di affrontare i problemi relazionandosi tra di loro, anziché rapportarsi con i propri genitori, a causa di possibili conflitti familiari causati dalla ribellione dei ragazzi alle regole e alle autorità familiari. Il tutto avviene perché sono alla ricerca dell'indipendenza personale. Questa ricerca da parte dei giovani può essere molto dannosa, poiché il ragazzo potrebbe non sentirsi apprezzato per quello che è. Di conseguenza, è portato verso la ricerca del benessere, ma spesso si ritrova in situazioni problematiche, come danni fisici e mentali. Inoltre, l'adolescenza è un periodo della vita in cui si è fortemente vincolati ai social media, che possono causare disagi per l'utente, a seconda dei commenti e giudizi espressi sulle piattaforme. Questi commenti possono comportare fenomeni di cyberbullismo, bullismo, insicurezza e rifiuto della propria immagine, causando problematiche maggiori come ansia e stress, e in casi estremi, la perdita della vita.

4.1. Il Judo come strumento educativo per il mondo adolescenziale.

Lo sport, più precisamente il Judo, può essere di grande aiuto per questi ragazzi perché rappresenta una via efficace per migliorare le problematiche dell'adolescente, che frenano la capacità dell'individuo nel rapportarsi con l'ambiente e con gli altri nel miglior modo possibile. "L'adolescenza, in generale, risulta importante per la formazione psicofisica dei giovani. Il livello di capacità di apprendimento motorio, i progressi nello sviluppo fisico e l'espressione della piena

maturità fisica in tutti gli sport, senza eccezioni, permettono un allenamento che prevede richieste elevate sia dal punto di vista delle capacità condizionali, che quelle coordinative”⁴⁷.

“Lo sport dal punto di vista sociale incide tantissimo nell'adolescenza perché aiuta a formare il carattere, a mettersi in gioco rispettando le regole, i compagni e le compagne, degli avversari. Si tratta di una vera scuola di vita. Per gli adolescenti può essere un binario privilegiato di crescita”.⁴⁸

Il Judo, inteso come disciplina sportiva, è in grado, attraverso la sua filosofia di aiutare i ragazzi a far crescere la loro autostima, migliorare il proprio benessere fisico attraverso la pratica, incrementando la forza, flessibilità, equilibrio e la coordinazione, contribuendo inoltre a mantenere una buona salute mentale, permettendo la corretta gestione dell'ansia, della rabbia e dello stress. I valori della disciplina promuovono il rispetto per gli altri, la socializzazione, l'umiltà, il rispetto delle regole e la solidarietà, permettendo agli adolescenti di sviluppare maggiormente i rapporti positivi con gli altri.

“L'amicizia può servire all'interno del percorso sportivo per strutturarsi come persone. Risultando utile nello spogliatoio ma anche fuori. Ma si deve anche crescere come sani rivali, dove l'amicizia vera crea il rispetto del compagno e quindi dell'avversario”.⁴⁹

In sintesi, il Judo offre un'importante opportunità di crescita psicologica e sociale per gli adolescenti, aiutandoli ad affrontare molte sfide tipiche della fase adolescenziale.

⁴⁷Meinel, K; Schnabel, G.; *Bewegunslehre*, Berlino: *Volk und Wissen*, 1977. (Trad. It. *Teoria del movimento. Abbozzo di una teoria della motricità sportiva sotto l'aspetto pedagogico*. Roma: Società Stampa Sportiva, 2000). p. 416

⁴⁸Frasicelebri.it, www.frasicelebri.it, ultimo accesso 22 febbraio 2025

⁴⁹Frasicelebri.it, www.frasicelebri.it, ultimo accesso 22 febbraio 2025

4.2. Esperienza

L'esperienza svolta nel giugno scorso, vedeva un percorso formativo per i ragazzi delle scuole medie, svolto grazie alla disponibilità offerta dall'oratorio Sacro Cuore di Busto Garolfo, che in quel periodo organizzava l'oratorio estivo della durata di cinque settimane. Il percorso formativo intrapreso prevedeva lo svolgimento di un laboratorio di Judo, che si teneva il lunedì e il mercoledì dalle ore 9:00 alle 12:00. Il laboratorio di Judo, tenuto personalmente da me in qualità di cintura nera secondo Dan e istruttore, offriva ai ragazzi l'opportunità di provare questa meravigliosa disciplina. L'attività era organizzata con la divisione dei ragazzi in due gruppi misti da venti ciascuno, che si alternavano secondo il seguente orario: 9:00-10:30 e 10:30-12:00. Gli incontri si tenevano nella palestra del Centro Sportivo Giovanile, dotata di un tradizionale tatami giapponese. L'obiettivo del laboratorio era quello di trasmettere ai ragazzi, che non avevano mai praticato questa disciplina, i principi del maestro Jigoro Kano. Nonostante il gruppo di adolescenti fosse stato diviso in due, le lezioni erano sostanzialmente simili grazie al fatto che i gruppi di lavoro erano molto simili tra loro, il che mi ha permesso di seguire percorsi didattici paralleli. All'inizio di ogni lezione presentavo quello che si sarebbe svolto. Al primo incontro, prima di eseguire la pratica fondamentale del Rei, ho informato i ragazzi su quali fossero le principali regole da mantenere per poter svolgere al meglio questa disciplina. La lezione iniziava il saluto, seguito da una breve fase di avviamento motorio con giochi ed esercizi finalizzati a far comprendere i valori e gli ideali del Judo. Successivamente, si passava alla parte tecnica e, per concludere la lezione, si svolgeva una fase finale in cui si applicavano le tecniche apprese, l'incontro si concludeva con il saluto finale.

Nella prima settimana, l'obiettivo era conoscere meglio le loro abilità attraverso esercizi di ginnastica. durante la fase di avviamento motorio erano previsti esercizi a coppie miste, che stimolavano la loro capacità di collaborazione e il loro meccanismo di azione reazione. Per quanto riguarda la parte tecnica delle prime due lezioni, la concentrazione era rivolta allo studio delle cadute in tutte le direzioni possibili, sia in maniera individuale che tramite l'aiuto del compagno, poiché una

corretta esecuzione della caduta è fondamentale per prevenire infortuni durante le tecniche di proiezione. Il gioco finale consisteva in vari percorsi che prevedevano l'utilizzo delle cadute, oltre a vari esercizi di destrezza e coordinazione.

La settimana successiva, oltre al ripasso delle cadute, aveva come focus principale la gestione del controllo, tramite l'utilizzo di attrezzi come palline, palloni, coni e birilli di diverse dimensioni e pesi, dovevano eseguire determinati esercizi mantenendo il controllo dell'oggetto, con lo scopo finale di migliorare la gestione corretta del compagno durante la fase di proiezione e di immobilizzazione, sia in piedi che a terra. Per quanto riguarda lo studio tecnico era previsto il primo approccio alla situazione di Judo a terra. Attraverso dei rovesciamenti e delle sforbiciate, era possibile svolgere delle tecniche di immobilizzazioni, poiché il compagno si trovava schiena a terra, con la possibilità di svolgere Tate-Shio Gatame, Yoko-Shio Gatame e Hon-Kesa Gatame. Queste tecniche erano poi utilizzate in un gioco finale che coinvolgeva tutti i ragazzi che dovevano essere in grado di mantenere il controllo in una situazione in cui il compagno immobilizzato tendeva di liberarsi dalla situazione di controllo avversaria.

La terza settimana aveva come obiettivo principale l'importanza della collaborazione tra i due compagni, fondamentale per una corretta crescita nella disciplina del Judo. La fase di riscaldamento, così come quella finale, prevedeva l'esecuzione di esercizi tecniche che richiedevano un'azione simultanea da parte dei ragazzi, favorendo così il successo finale dell'attività. Lo studio tecnico prevedeva un primo approccio alle tecniche di proiezione, come O Soto Gari (tecnica di gamba), O Goshi (tecnica di anca), Tai Otoshi (tecnica di braccia) e Ouchi Gari (spazzata). Per il corretto apprendimento di queste tecniche, i ragazzi dovevano collaborare strettamente, cercando di instaurare un rapporto armonioso tra Tori e Uke.

La quarta settimana era focalizzata al miglioramento dei tre principi tecnici: equilibrio, controllo e proiezione. Durante la fase di riscaldamento, i ragazzi avevano come obiettivo quello di migliorare gli esercizi già provati. Lo studio tecnico era concentrato sul passaggio completo dalla fase di attacco in piedi con la corretta proiezione, seguita da una caduta evitando traumi, concludendo con

l'immobilizzazione del compagno. Il gioco finale prevedeva il Randori tra i ragazzi, visto che avevano ormai acquisito una buona padronanza delle tecniche e delle cadute.

L'ultima lezione è stata quella in cui, dopo una fase riscaldamento e di Randori tra i ragazzi, alla fine della lezione ho raccolto il feedback riguardante il laboratorio attraverso dei semplici questionari, ottenendo riscontri in cui i giovani si dichiaravano soddisfatti di quanto avevano imparato e di essersi divertiti, nonostante il numero limitato di lezioni. Il riscontro generale è stato molto positivo, nonostante all'inizio ci fosse una certa riluttanza a lavorare con il sesso opposto. Ma grazie agli esercizi a coppie miste, questa sensazione è svanita. Inoltre, la collaborazione tra i compagni è migliorata in modo esponenziale, passando da non riuscire a eseguire esercizi semplici con il compagno, a svolgere delle tecniche di Judo complesse che richiedevano movimenti e complicità da parte di entrambi. Sono rimasto colpito dalla serietà dei ragazzi e dal fatto che hanno rispettato con grandissima sorpresa le regole che avevo dato. Così facendo, sono riusciti a immedesimarsi in un contesto nuovo per loro nel migliore dei modi. Dal punto di vista motorio, ho riscontrato grossi miglioramenti per quanto riguarda l'esecuzione degli esercizi e delle tecniche, il che mi ha permesso di mettere gli allievi sempre in una situazione di difficoltà, in modo che potessero migliorare la loro abilità motoria. Concludendo, questo laboratorio di Judo ho ottenuto ottimi risultati, in primis soddisfacendo i ragazzi, ma anche i responsabili dell'oratorio e me stesso.

CONCLUSIONI

Jigoro Kano, attraverso il suo concetto di miglior utilizzo dell'energia, incentiva ad affrontare la vita quotidiana attraverso l'equilibrio e la razionalità, al fine di armonizzare le diverse forze che compongono l'individuo in modo che non si contraddicano o si annullino, ma si orientino verso la crescita e il superamento delle sfide. Così facendo, l'educazione diventa la via di trasmissione di un atto di generosità che non richiede ricompense, ma che combatte l'egocentrismo e promuove una visione più ampia della vita.

Kano propone di trasmettere questi valori attraverso il corpo, strumento fondamentale di conoscenza che permette di acquisire esperienze che non possono essere comprese puramente a livello intellettuale. Lo studio del Judo si configura quindi come una ricerca per ottenere l'armonia tra il movimento fisico e una disposizione mentale, affinando la percezione sensoriale e permettendo al praticante uno sviluppo maggiore della propria consapevolezza, degli altri e della realtà. La disciplina diventa quindi una pratica, con una forte componente mediativa che porta il praticante a vivere un'esperienza diretta dell'interconnessione tra sé e il mondo. Attraverso questo rapporto emergono i principi etici, manifestandosi nei gesti e nelle azioni del praticante. Grazie a queste esperienze, il Judoka sviluppa una comprensione profonda della natura intersoggettiva della realtà. Le esperienze vissute durante la pratica del Judo si collegano alle ricerche di Maslow riguardanti l'esperienza di picco, "l'elemento volitivo, quello cognitivo, quello affettivo e quello motorio risultano meno separati l'uno rispetto l'altro, e più sinergici; vale a dire, operano in collaborazione, senza conflitto, per raggiungere i medesimi fini"⁵⁰ che sono fondamentali per il processo di autorealizzazione, in cui l'individuo si perde nell'atto di percepire, agire e creare, vivendo una completa fusione con l'esperienza. "Questa capacità di incentrarsi sul mondo anziché essere preoccupati di sé stessi, e cioè egocentrici e orientati verso la gratificazione, diviene tanto più

⁵⁰Maslow, H.A.; *Toward a psychology of being*, NY: D. Van Nostrand Company, 1968. (Trad. It. *Verso una psicologia dell'essere*. Roma: Astrolabio-ubaldini, 1971). p. 36

difficile quanto più la persona è dominata dai bisogni carentiali. Quanto più una persona è motivata all'accrescimento tanto più potrà incentrarsi sui problemi, e tanto più potrà lasciare dietro di sé la preoccupazione di sé, impegnandosi nel mondo”⁵¹.

Il Judo, dunque, come un metodo educativo abbraccia molteplici dimensioni, indirizzando l'individuo verso l'autorealizzazione. Questa non si limita solamente al miglioramento personale, ma si orienta verso una visione collettiva, in cui il progresso individuale è finalizzato al benessere di tutti. In un'epoca dominata da egoismo e individualismo, il judo si propone come possibile soluzione, offrendo un percorso per favorire l'umanità a superare le divisioni e a progredire insieme, con un senso di comunità e interconnessione.

⁵¹ Ivi p. 46

BIBLIOGRAFIA

Acquautunnale, <https://acquautunnale.blogspot.com/2021/12/15-pensieri-autentici-di-Jigoro-kano.html>, 20 febbraio 2025.

Barioli C, *Quaderni del Bu-Sen n.3, supplemento al n.31 di Kyu-shin Do*, aprile 1995.

Barioli, C.; *Corpo mente cuore. Manifesto per una nuova educazione*. Milano, Trento: Luni Editrice, 1998.

Barioli, C., *Kano Jigoro Educatore. Il vero Judo*. Milano: NOE, 2010.

Dewey, J.; *Esperienza e educazione*. Firenze: La Nuova Italia, 1963.

Frasicelebri, <https://www.frasicelebri.it>, 22 febbraio 2025

Gameli, I.; *Pedagogia del corpo*. Milano: Raffaello Cortina Editore, 2011.

Isidori, E. Fraile Aranda, A.; *Pedagogia dell'allenamento. Prospettive metodologiche (7-16)*. Roma: Edizioni Nuova Cultura, 2012.

Kant, I.; *Critica della ragion pratica*. Milano: Rusconi Libri, 2021.

Maslow, H.A.; *Toward a Psychology of Being*, NY: D. Van Nostrand Company, 1968. (Trad. It. *Verso una psicologia dell'essere*. Roma: Astrolabio-ubaldini, 1971). p. 36

Meinel, K; Schnabel, G.; *Bewegunslehre*, Berlino: *Volk und Wissen*, 1977. (Trad. It. *Teoria del movimento. Abbozzo di una teoria della motricità sportiva sotto l'aspetto pedagogico*. Roma: Società Stampa Sportiva, 2000).

Montessori, M.; *La mente del bambino*. *Mente assorbente*. Milano: Rizzoli, 2023.

Moretti, C.; Di Corrado, D.; Perciavalle, V.; *Metodologie didattiche delle attività motorie*. Catania: Cavallotto Edizioni, 2010.

Nietzsche, F.; *Così parlò Zarathustra*. Milano: Rusconi Libri, 2021.

Sacripanti, A.; *Biomeccanica del Judo*. Roma: Edizioni Mediterranee, 1989.

Sebaste, B.; *Porte senza porta. Incontri con i maestri contemporanei*. Milano: Feltrinelli Editore, 1997.

Tribuzio, G.; *JUDO. Educazione e Società*. Milano: Luni Editrice, 2014.

Travaglini, R.; *I processi formativi dell'aikido Sguardi su dinamiche e potenzialità* (pp.117-136). Pisa. Edizione ETS, 2011.

Weineck, J.; *Optimates Training*, Baligen Germany: Spitta Verlag GmbH & Co., 2007. (Trad. It. *L'allenamento ottimale*. Torgiano: Calzetti & Mariucci Editori, 2009).